

Program 33 HMPM 7. HMPL

14,00	piątek 23.02.2024 rozpoczęcie pracy sekretariatu									
7,30	sobota 24.02.2024 rozpoczęcie pracy sekretariatu									
8,45	Chód K 3000 m 35+M65+	16+6								zewnątrz
9,05	Chód M 3000 m 35-60	17								
9,35	Ceremonia		otwarcia							R-2
9,45	60ppł K60+ M80+	3+1				kula M80+	3kg	6		
9,50	60ppł K50+ M70+	3+4								
9,55	60ppł K40 - 45	8								
10,00	60ppł M60-65	9			Tyczka M	14				Cięż.M60-65 9,08kg
10,10	60ppł M55-50	9	w dal K	15						12
10,20	60ppł M35-45	7				kula M70-75	4kg	11		
10,30	60 m M 80+	8								
10,34	60 m M 75	7								
10,38	60 m M 70	8								
10,42	60 m M 65	6								
10,46	60 m M 60	9								
10,50	60 m M 55	7								
10,54	60 m M 50	10								
11,02	60 m M 45	11								Cięż.M35-45 15,88kg
11,10	60 m M 40	9								10
11,14	60 m M 35	11				kula K50 - K70	3kg	17		
11,20	60m K 30-35	10	w dal M 35-40	10						
11,28	60m K 40	8								
11,32	60m K 45	7								
11,36	60m K 50-55-85+	10								
11,44	60m K 60+	14								
11,55	800m M 35 + p.k.	5+1			Wzwyż M+K	25				Cięż.M50-55 11,34kg
12,00	800m M 40	8			0,70 cm- 130 cm					5
12,05	800m M 45	7								
12,10	800m M 50-55	12	w dal M 45	9						
12,15	800m M 60	9								
12,20	800m M 65	11								Cięż.M80+ 5,45kg
12,25	800m M 70+	13								7
12,35	800m K 35-40	10								
12,42	800 m K 45+	11				kula K35-45 i K75+	4+2kg	8+2		
12,50	200m K 30-35	9								
12,58	200m K 40	9								
13,06	200m K 45-50	7								Cięż.M70-75 7,26kg
13,18	200m K 55	6	w dal M 50 - 60	14						12
13,22	200m K 60+	12								
13,35	200m M 35	9								
13,44	200m M 40	8				kula M60-65	5kg	17		
13,52	200m M 45	11								
14,00	200m M 50	9								
14,08	200m M 55	8								
14,16	200m M 60	10								Cięż.K
14,24	200m M 65	8								14
14,32	200m M 70	8	w dal M 65+	16						
14,40	200m M 75+	13								

<b>14,55</b>	<b>1500m K 35- 45</b>	<b>13</b>			<b>Wzwyż M + K</b>	<b>13</b>				
<b>15,05</b>	<b>1500m K 50+</b>	<b>9</b>			130 cm - 155 cm					
<b>15,15</b>	<b>1500m M 35+pk</b>	<b>10</b>					kula M35-45	<b>7,26kg</b>	<b>16</b>	
<b>15,23</b>	<b>1500m M 40</b>	<b>9</b>								
<b>15,31</b>	<b>1500m M 45-50</b>	<b>12</b>								
<b>15,41</b>	<b>1500m M 55-60</b>	<b>11</b>								
<b>15,51</b>	<b>1500m M 65-70</b>	<b>11</b>	<b>trójskok K +</b>	<b>9</b>						
<b>16,01</b>	<b>1500m M 75+</b>	<b>8</b>								
<b>16,15</b>	<b>400m K 30-35</b>	<b>6</b>								
<b>16,20</b>	<b>400m K 40 + p.k.</b>	<b>5</b>								
<b>16,25</b>	<b>400m K 45</b>	<b>6</b>								
<b>16,30</b>	<b>400m K 50- 55</b>	<b>5</b>								
<b>16,35</b>	<b>400m K 60+</b>	<b>11</b>	<b>trójskok M35-45</b>	<b>12</b>	<b>Wzwyż M + K</b>	<b>8</b>	kula M50-55	<b>6kg</b>	<b>8</b>	
<b>16,45</b>	<b>400m M 35</b>	<b>7</b>			155 cm +					
<b>16,56</b>	<b>400m M 40</b>	<b>12</b>								
<b>17,04</b>	<b>400m M 45-50</b>	<b>16</b>								
<b>17,16</b>	<b>400m M 55-60</b>	<b>18</b>								
<b>17,30</b>	<b>400m M 65+</b>	<b>18</b>	<b>trójskok M50-60</b>	<b>10</b>						
<b>17,50</b>	<b>3000m M 35+pk</b>	<b>10+2</b>								
<b>18,10</b>	<b>3000m M 40-45</b>	<b>17</b>								
<b>18,30</b>	<b>3000m M 50</b>	<b>11</b>	<b>trójskok M 65+</b>	<b>10</b>						
<b>18,50</b>	<b>3000m M 55-60</b>	<b>11</b>								
<b>19,10</b>	<b>3000m M 65</b>	<b>10</b>								
<b>19,30</b>	<b>3000 m M 70+</b>	<b>11</b>								
<b>19,50</b>	<b>3000m K 30+</b>	<b>19</b>								
<b>20,30</b>	<b>Zakończenie</b>									

Bramka wyprowadzenie do konkurencji biegowych 10 minut, konkurencje tech. 20 minut,  
skok wzwyż 30 minut, skok o tyczce 50 minut